

## 計畫書 7：健康管理-呂宗學教授

### 國立成功大學服務學習課程計畫書

一、課程基本資訊			課程序號	120
課程名稱	服務學習(三)健康管理		本課程開設次數*	非首次開課
開課單位	衛生保健組		課程屬性*	通識課程
任課老師	職稱	系所	聯絡電話	e-mail
呂宗學	教授	公共衛生研究所	5567	robertlu@mail.ncku.edu.tw
教學助理	職稱	系所	聯絡電話	e-mail
楊月欽	僱用辦事員	衛生保健組	50438	achin@mail.ncku.edu.tw
開課年級*	0		必/選修*	必修
學分數/時數	0/1		是否配置教學助理*	是
修課人數	80		是否辦理保險	否
每學期服務次數*	11		服務單位如何擇定*	教師
每次服務時數*	1		服務時段*	課堂
是否要求進行服務*	是		是否有固定服務時間	是
<b>二、課程目標</b>				
一、瞭解飲食健康管理基本概念。二、有能力說出主要食物與菜色的熱量卡路里與“一份量”。三、為用餐者提供打菜服務。四、主動衛教宣導“一份量”觀念與健康飲食觀念。				
<b>三、課程內容</b>				
飲食是影響健康的重要因素之一，但是要達到健康飲食卻相當困難。因為除了個人層次影響因素(知識態度與動機)外，還受到物理與社會環境因素(餐廳是否提供安全衛生且低油、低鹽菜色，同學朋友與家人的飲食習慣)影響。也因此，要達到健康有益的飲食習慣，一定要透過有效管理才能達到。				
<b>四、教學策略</b>				
1. 專家演講：提供學生基本概念。2. 參與服務：參與餐廳製作熱量標示、擔任餐廳服務生打菜、參與學生與教職員飲食健康行為管理。3. 情境教學：餐飲管理師與營養師會擔任輔導員，當學生進行參與服務時，視情況及時進行現場機會教育。4. 小組討論：學生參與上述服務後，定期要舉行小組討論，一方面分享學習心得，另一方面也要發現問題及時改善。5. 自我反思：將服務過程中所接收到的訊息與其個人生活經驗相連結，反思自身飲食健康行為並謀求改變。				
<b>五、各階段工作及各週流程</b>				
準備	(一)聯繫餐飲衛生營養專家，確認餐廳服務期間與工作內容。(二)與餐廳負責	次數	內容	時數
		1	服學課程內容介紹	1
		2	飲食營養組成的理論與實務。	1
		3	餐飲衛生安全的理論與實務。	1
		4	餐廳服務準備流程需知。	1

	人、餐廳管理單位，及授課專家溝通活動教學組織架構及合作模式。 (三)提供學生於服務學習間所需的專業性訓練教育。			
服務	校園餐廳與教職員工生健康飲食概念的建立與改善，運用自我所學之飲食觀念於日常生活之中，並提供餐點供應服務，散播健康飲食意念於校內的每一角落。	5	餐廳服務打菜演練	1
		6	影響健康飲食因素。	1
		7	餐廳打菜服務	1
		8	餐廳打菜服務	1
		9	餐廳打菜服務	1
反省	(一)每次學習活動(培訓課程、服務期間)設計相關議題，以引導學生能夠思索飲食的重要，以檢視現今飲食型態。(二)服務期間記錄當天活動進行優缺點，以提供學生立即性的回饋。(三)服務結束後，透過書寫心得反思，針對學生於整個課程進行反省與評值。	10	餐廳打菜服務	1
		11	餐廳打菜服務	1
		12	餐廳打菜服務	1
		13	餐廳打菜服務	1
		14	餐廳打菜服務	1
慶賀	餐廳營養衛生與環境教學成果發表	15	餐廳打菜服務	1
		16	餐廳打菜服務	1
		17	餐廳打菜服務	1
		18	進行期末慶賀成果展	1
		合計		18
<b>六、合作機構</b>				

合作機構	機構聯絡人	機構電話	e-mail	機構地址
國立成功大學	黃煌輝	06-2757575		台南市東區大學路1號

## 七、講習訓練與服務進行方式

### (一) 講習訓練

項目	日期	地點	內容	講師	時間
課程說明會	100/9/27	學生活動中心 3樓第2會議室	課程及餐廳介紹	公衛所副教授 呂宗學	1小時
行前訓練	100/10/4	學生活動中心 3樓第2會議室	食品營養	美崙診所黃玉 芬營養師	1小時
行前訓練	100/10/11	學生活動中心 3樓第2會議室	餐飲衛生 安全教育訓練	美崙診所黃玉 芬營養師	1小時
行前訓練	100/10/18	學生活動中心 3樓第2會議室	行前準備 課程	美崙診所黃玉 芬營養師	1小時
行前訓練	100/10/25	學生活動中心 3樓第2會議室	餐廳服務 打菜演練	美崙診所黃玉 芬營養師	1小時
行前訓練	100/11/1	學生活動中心 3樓第2會議室	影響健康 飲食因素	美崙診所黃玉 芬營養師	1小時
餐廳烹飪營養 衛生督導	100/11-12	餐廳	餐廳菜 色、烹調方式 管控督導	美崙診所黃玉 芬營養師	11小時

### (二) 服務進行方式

一、日期：預計100年11月~100年12月。二、地點：國立成功大學光復餐廳三、時間：早上11:30~下午12:30(每天1小時，共計39小時)四、進行方式(活動內容)：參與餐廳衛生環境監測、製作熱量標示、擔任餐廳服務生打菜、參與學生與教職員飲食健康行為管理。

## 八、評量方式

項目	分數百分比(%)
一、餐廳服務。	40
二、課程參與。	30
三、成果報告與展示。	20
四、服務日誌及心得報告。	10

## 九、預期效益

一、預計修課人數：80人二、提供服務人次：80人\*11次=880人次三、接受服務人次：約36,000人次四、影響效益：預期透過實地餐廳份量供餐服務，散播健康飲食意念，增加職員工生對健康飲食概念的建立，及改善餐廳烹調作業方式，朝向協助消費者與餐廳廠商提供一優良之用餐環境，和良好的飲食生活照護。

## 十、延續性規劃及具體作法

1.進行消費者用膳調查及學生學習成效滿意度調查，以瞭解課程進行具體成果。2.預計擴大招收服務學習的(三)的學生，經由具備經驗的學長姊帶領學弟妹進行經驗分享與活動督導。3.預計將此一營養標示之健康概念擴大，從校內生活延續至校園周邊社區，尤其是以鄰近本校育樂商圈之餐飲商家，可作為選擇用餐地點考量條件之一。

